

# Проект на тему



**Здоровье — это  
здорово!!!!!!!**



Цель: выяснить от чего зависит здоровье человека.

## Задачи:

- ▶ Узнать больше о здоровье и здоровом образе жизни;
- ▶ Сделать анализ образа жизни нашей группы;
- ▶ Подвести итог.

# Что такое здоровье?

- ▶ Здоровье - это сила и ум;
- ▶ Здоровье - это красота;
- ▶ Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается;
- ▶ Здоровье - это когда ты можешь ходить в садик, гулять на свежем воздухе, кататься с горки и когда у тебя ничего не болит.





Чтобы быть здоровым нужно вести здоровый образ жизни.

Анализ образа жизни нашей группы:

- ▶ Ежедневно мы делаем утреннюю гимнастику. Это очень полезно для здоровья. После гимнастики всегда бодрое настроение.





- ▶ Занимаемся физкультурой, плаванием, играем в подвижные игры.





# ► Соблюдаем режим правильного питания.

## Правильное питание

ПРОДУКТЫ

Полезные и вкусные

Вредные и ненужные





► Гуляем в любую погоду.





- ▶ Соблюдаем чистоту и гигиену.
- ▶ Моем руки по мере загрязнения - перед едой, после прогулки.
- ▶ Помогаем воспитателям следить за порядком и чистотой в группе: моем игрушки, стульчики, стираем пыль с полочек.





Итог: наша группа ведёт здоровый образ жизни.

- ▶ Занятия физкультурой, правильное питание, закаливание, соблюдение чистоты и гигиены укрепили наше здоровье.
- ▶ Ребята нашей группы не болеют.
- ▶ У нас каждый весел и здоров.
- ▶ Здоровье человека зависит от правильного образа жизни.



# Памятка

Компоненты здорового образа жизни:

- Правильное питание;
- Занятие физкультурой и спортом;
- Правильное распределение режима дня;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Отказ от вредных привычек и др.

## Правильное питание



Чтоб здоровым, сильным быть,  
Надо овощи и ягоды любить,  
Все без исключения,  
В этом нет сомненья!



## Занятие физкультурой и спортом

*БЫТЬ ЗДОРОВЫМ,  
БЫСТРЫМ, ЛОВКИМ  
НАМ ПОМОГУТ ТРЕНИРОВКИ,  
БЕГ, РАЗМИНКА, ФИЗЗАРЯДКА  
И СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА!  
ЗАРЯДКА—ЛУЧШИЙ ДРУГ*



## Правильное распределение режима дня





# Будьте здоровы!

